



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Cyber Bullying

STOP



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Definiții și exemple reale

- ☞ Se întâmplă **oricând**, nu doar la școală sau într-un loc fizic. Victima nu poate „pleca” de acolo.
- ☞ Poate fi **văzut de multe persoane** – prin comentarii, share-uri, capturi.
- ☞ Se întâmplă adesea **fără ca adulții să știe**, pentru că rămâne ascuns în telefoane sau conturi personale.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Tipuri de comportamente abuzive online

1. Jigniri și insulte directe
2. Răspândirea de zvonuri sau informații false
3. Distribuirea de poze, clipuri sau conversații fără acord
4. Excludere intenționată (digitală)
5. Impersonalizare / conturi false
6. Presiune psihologică și manipulare
7. Hărțuire repetată (harassment)





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

De ce e important să le recunoști?

Pentru că unele forme pot părea „doar glume”, dar ele au un impact real. Dacă un comportament:

- ◆ se repetă
- ◆ îți provoacă disconfort, stres sau rușine
- ◆ are intenția de a te controla, umili sau izola

...atunci nu e o simplă tachinare.

Este abuz digital și ai dreptul să ceri ajutor.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Semne că ești ținta unui atac online:

Primești mesaje sau comentarii jignitoare

Cineva îți trimite mesaje urâte, ironice, pline de sarcasm sau critici constante. Se întâmplă în privat sau în public, și simți că e intenționat.

Cineva vorbește despre tine pe la spate, online

Apar postări, stories sau meme-uri care par despre tine – fără să fie etichetate direct – dar în care te recunoști și te simți vizat/ă.

Te simți stresat/ă, rușinat/ă sau neliniștit/ă când intri online

Simți că toți se uită la tine, că ai greșit cu ceva, că ești urmărit/ă. Verifici des dacă s-a mai postat ceva despre tine sau dacă s-a comentat.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Semne că ești ținta unui atac online:

Ești exclus din grupuri sau ignorat intenționat

Colegii fac glume între ei despre tine, dar nu te includ. Sau creează grupuri de discuție în care tu nu ești lăsat/ă să intri.

Ți-au fost distribuite poze sau mesaje personale

Ai încredințat cuiva ceva (o poză, o conversație, un mesaj) și acea persoană l-a făcut public pentru a te face de râs sau a te controla.

Semne emoționale sau fizice pe care să nu le ignori:

- ◆ Nu mai vrei să folosești telefonul sau să intri pe rețele sociale
- ◆ Te simți trist/ă, nervos/nervoasă sau anxios/anxioasă fără motiv clar
- ◆ Dormi prost, ai dureri de cap sau stomac frecvent
- ◆ Evitarea prietenilor, a școlii sau a unor activități obișnuite
- ◆ Îți pui întrebări despre propria valoare, te simți inutil/ă sau în plus



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Impact

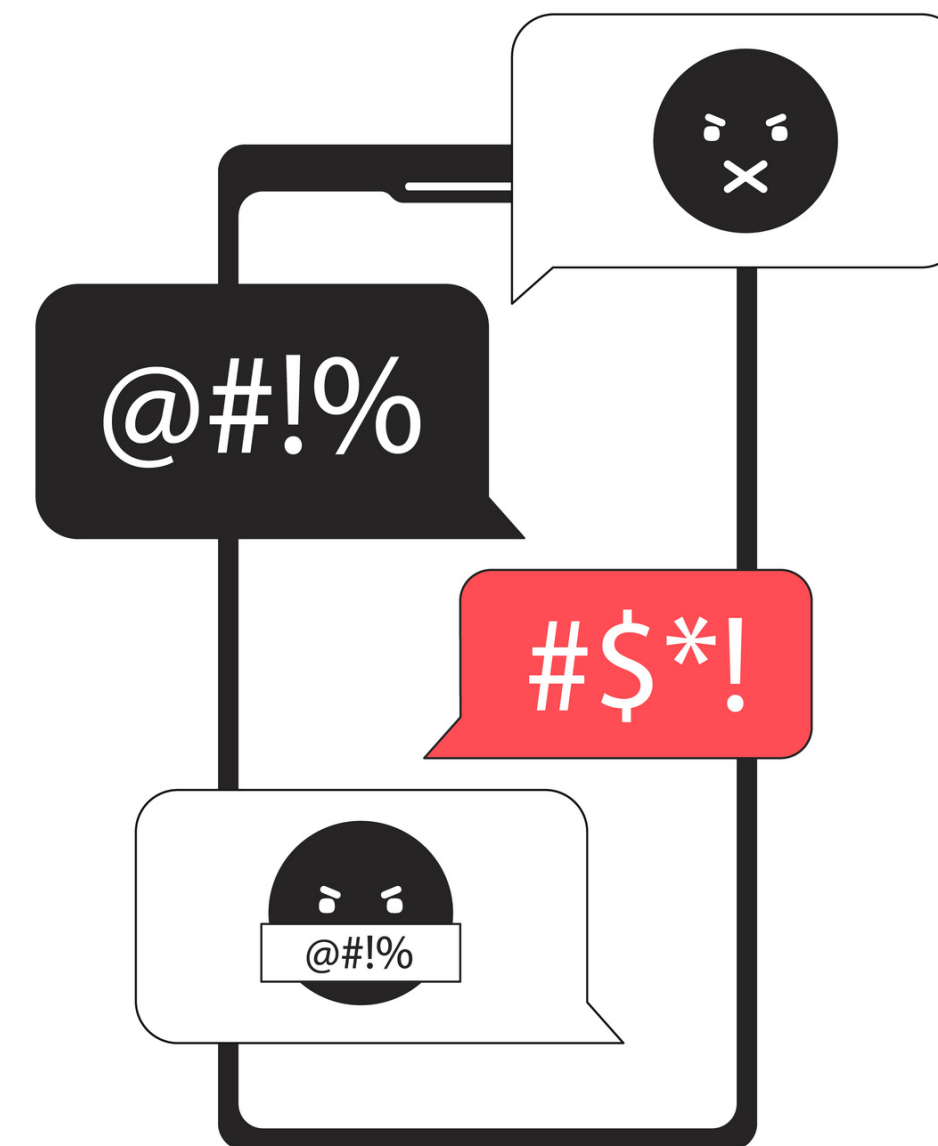
Impactul psihologic al hărțuirii pe internet

😞 Ce simte o persoană care este victima bullyingului online?

💡 Ce efecte poate avea în timp?

⚠️ De ce e important să vorbim despre asta?

🧩 Ce poți face dacă te simți afectat/ă?





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Ce **NU** trebuie să faci când ești agresat online

- X** Nu răspunde cu aceeași monedă
- X** Nu șterge dovezile în grabă
- X** Nu ascunde totul de frică sau rușine
- X** Nu te învinovăți
- X** Nu renunța la viața ta online

Când cineva te atacă online, e normal să simți furie, rușine sau frustrare. Uneori ai vrea să te răzbuni, alteori vrei doar să dispari din tot ce înseamnă internet.

Dar exact în acele momente e important **să NU reacționezi impulsiv.**





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

✓ Ce poți face în schimb?

- ◆ Păstrează dovezile (capturi, mesaje, linkuri)
- ◆ Blochează și raportează agresorul
- ◆ Discută cu cineva de încredere: părinte, profesor, coleg, consilier
- ◆ Documentează ce s-a întâmplat, pentru a explica mai ușor
- ◆ Fii blând/ă cu tine. Nu e vina ta.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Cui poți cere ajutor: familie, școală, platforme

Familia – sprijinul cel mai apropiat

Poate nu îți vine ușor să le spui părinților sau altor membri ai familiei. Poate ți-e rușine sau teamă că vor reacționa prea dur.

Dar, de multe ori, sunt cei care pot interveni cel mai rapid, te pot susține emoțional și te pot ajuta să iei decizii bune.

Dacă simți că nu poți vorbi direct, scrie-le un mesaj.

Sau vorbește cu un frate, verișor sau adult în care ai încredere.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Cui poți cere ajutor: familie, școală, platforme

Profesorii, dirigințele, consilierul școlar

Școala nu se ocupă doar de lecții. Dacă agresiunea vine de la un coleg, o colegă sau se întâmplă în grupurile clasei, profesorii au responsabilitatea să intervină.

Dirigințele sau consilierul școlar te pot ajuta să documentezi ce s-a întâmplat și să pornească un proces de rezolvare.

Nu trebuie să te confrunți direct cu agresorul dacă nu te simți în siguranță.

Școala ta are reguli clare împotriva bullying-ului. E dreptul tău să fii protejat/ă.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

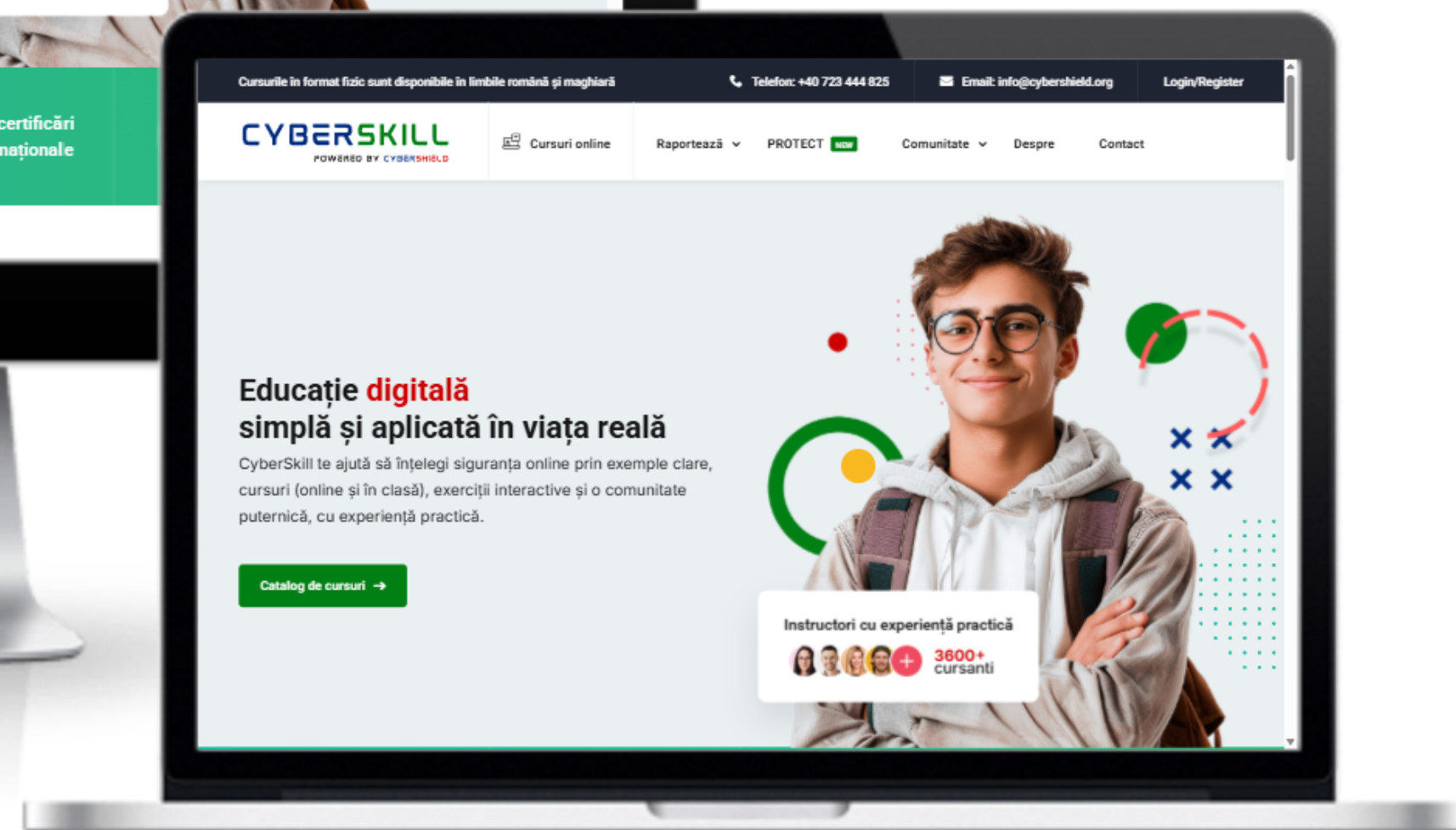
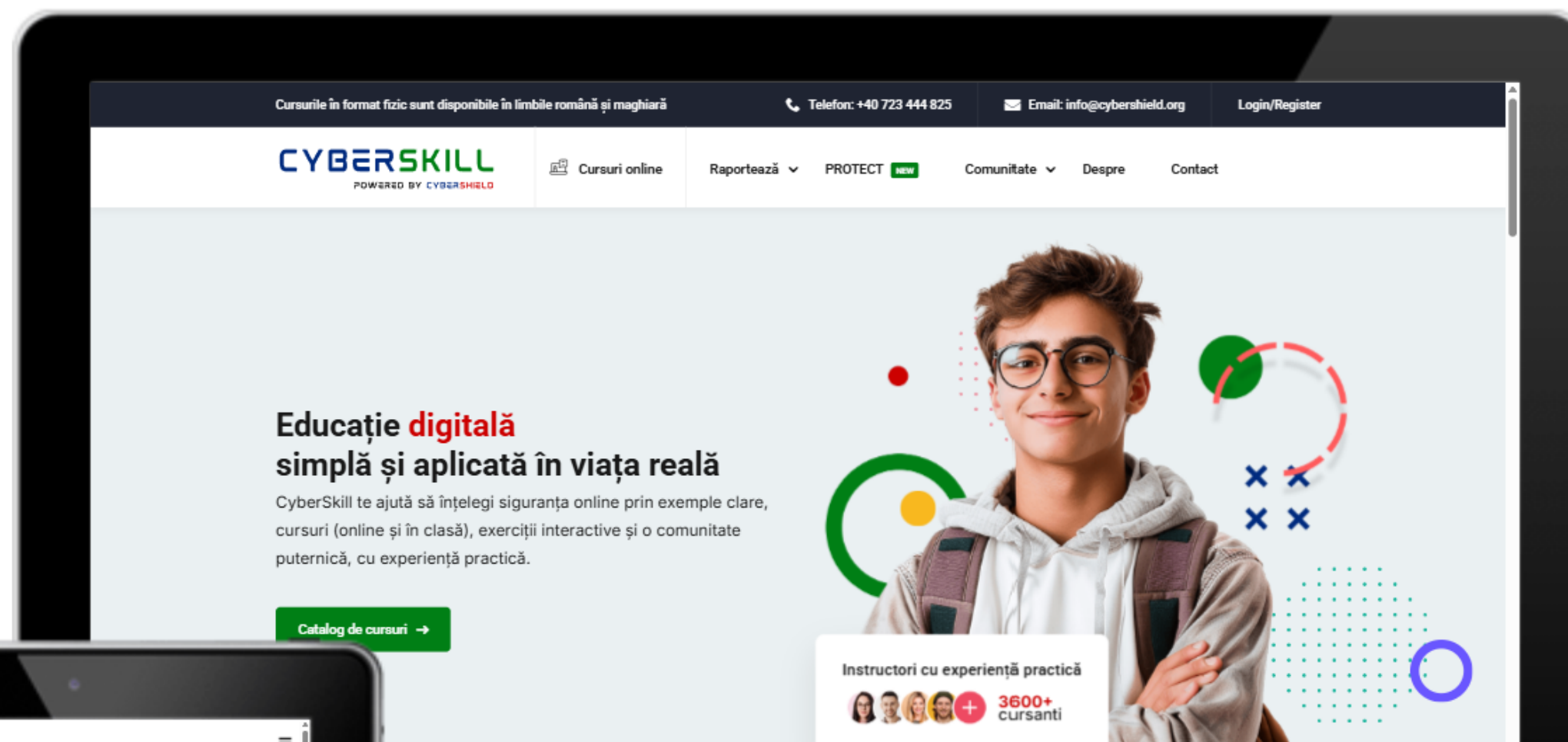
Platformele online – locuri unde poți raporta

Toate rețelele sociale mari (Instagram, TikTok, Facebook, WhatsApp, Discord etc.) au opțiuni de **raportare și blocare**. Dacă cineva te agresează, distribuie poze fără acord sau creează un cont fals cu identitatea ta, **poți raporta incidentul direct în aplicație**.

Câteva opțiuni utile:

- ◆ Blochează – agresorul nu mai poate să te contacteze sau să-ți vadă profilul
- ◆ Raportează conținutul – mesaj, comentariu, cont
- ◆ Activează moderarea – ascundere automată a mesajelor ofensatoare (disponibil pe Instagram, TikTok)
- ◆ Salvează dovezile – platformele nu păstrează tot pentru totdeauna

Dacă nu știi cum să raportezi, cere ajutorul unui adult sau caută tutoriale online – sunt pași simpli, dar eficienți.





Cofinanțat de
Uniunea Europeană



program coordonat de
World Vision
ROMÂNIA

CYBERSKILL
POWERED BY CYBERSHIELD

Mulțumim pentru atenție

cyberSkill.ro

Finanțat de Uniunea Europeană.

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România. Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.